

# NOI PUNEM CARIERA TA PE PRIMUL PLAN!

Centrul de Consiliere și Orientare în Carieră



Cine s-ar fi gândit, la începutul anului 2020 că viața noastră se poate schimba așa mult, iar tot ce consideram că e normal va deveni un lux?

Iată-ne la final de an, cu lecții noi învățate, cu idei noi și lecții învățate, pe care sperăm, ca și voi, și noi, să le valorificăm în viitor.

Sperăm ca 2021 să ne aducă mai multe realizări și mai puține provocări, iar totul să se reîntoarcă la normalul pe care îl știm.

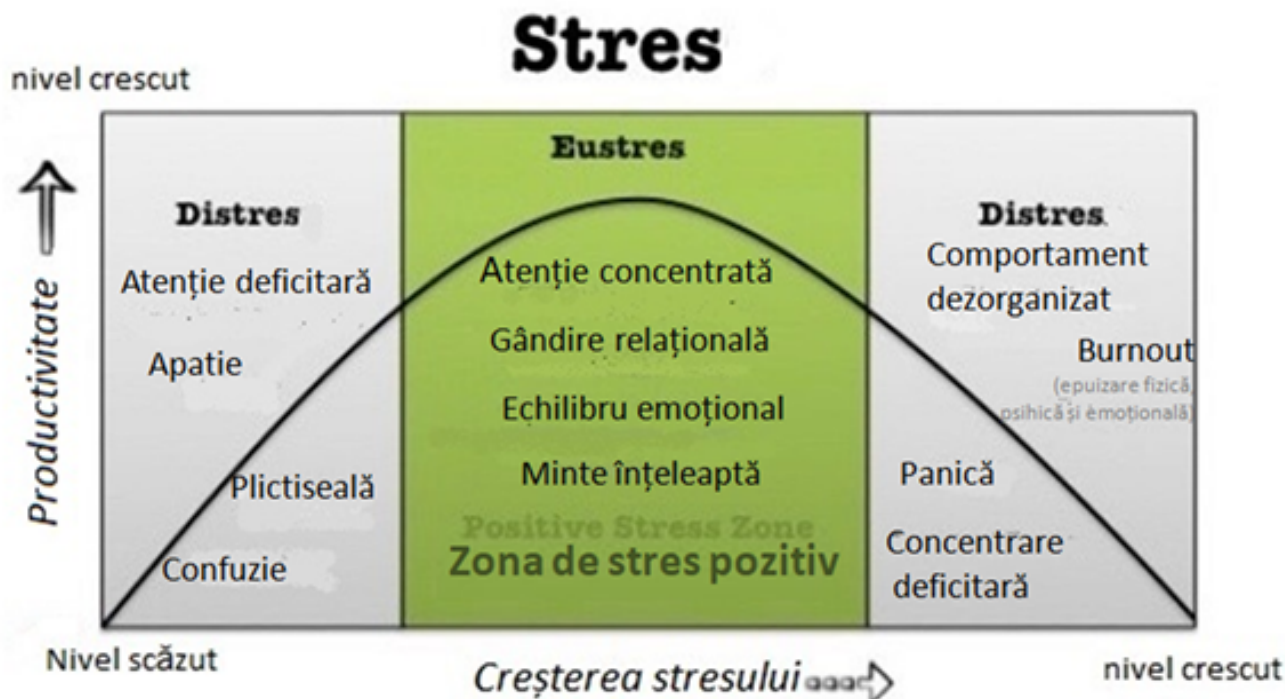
## RESURSE PENTRU STUDENȚI

În ultimele săptămâni, colegele noastre, Cristina Hălbac și Andreea Fenici, psihologi în cadrul Centrului de Consiliere și Orientare în Carieră, din cadrul UPT, au realizat mai multe întâlniri prin zoom, pentru studenți, în care au tratat diverse teme. Vi le prezentăm succint:



### **ZOOM meeting: Managementul stresului**

Stresul este considerat „boala secolului” și despre efectele lui nocive toată lumea a auzit. El este însă de două feluri: stresul pozitiv (numit și eustres) care ne motivează, ne energizează, ne face atenți și creativi și stresul negativ (numit și distres) care vine cu repercursiuni negative asupra stărilor noastre de bine fizic și bine psihic. Întâlnirea prin zoom a fost o invitație spre a face distincția dintre cele două tipuri de stres și a învăța împreună cum putem folosi situațiile pe care le considerăm stresante în beneficiul dezvoltării noastre personale.



Materiale pe acest subiect pot fi accesate prin link-urile:  
<https://youtu.be/ThIHQA4XVB0>  
<https://youtu.be/r5VrGHHqYZg>

## ZOOM meeting: Atingerea stării de bine prin satisfacerea nevoilor psihologice

Toți oamenii își doresc să se afle într-o stare de bine, însă puțini reușesc. Specialiștii sunt de părere că pentru a atinge această stare de bine, trebuie să ne satisfacem câteva nevoi psihologice fundamentale, cum ar fi nevoia de conectare, nevoia de control și nevoia de competență. Am vorbit despre ce sunt aceste nevoi și cum putem să ni le satisfacem în două întâlniri, în primele două zile de joi ale lui decembrie 2020.

## ZOOM meeting: Managementul vieții prin managementul timpului

Este știut faptul că managementul timpului începe cu managementul propriei persoane, principala cauză a eșecului fiind lipsa autodisciplinei. Și cum managementul timpului este o abilitate ce poate fi învățată și exersată, ne-am dorit să oferim un imbold în acest demers studenților în această întâlnire.

Un material pe acest subiect poate fi accesat prin link-ul: <https://youtu.be/sP7BZycrIGQ>



- **Perseverența în proiectele personale** este esențială în vreme de criză. E vital să avem planuri de viitor și nu temeri pentru ceea ce va urma.
- În condițiile desfășurării activităților (/învățării) la domiciliu e important să păstrăm un management al timpului sănătos, cu pauze care alternează perioadele de efort, chiar în lipsa unui control al autorităților (șefi/profesori).
- Nu uitați să vă îndepliniți responsabilitățile pe care le aveți ca studenți. Acest lucru nu vă aduce doar note bune la examene, ci și o stare mentală de bine ce vine din creșterea stimei de sine (eu pot! eu știu! eu sunt capabil! eu am făcut! eu sunt pregătit!)

## ZOOM meeting: Stima de sine- principalul ingredient al succesului

În discuțiile ce au avut loc, s-a clarificat ce este stima de sine, cum ne ajută o stimă de sine sănătoasă și cum ne încurcă o stimă de sine scăzută, care sunt factorii care o influențează și care sunt câteva metode de creștere a acestei stime de sine.

Un material pe acest subiect poate fi accesat prin link-ul: <https://youtu.be/MgE03TBRGuA>



Prin raportare la spațiul vestic,  
**stima de sine a românilor este scăzută.**

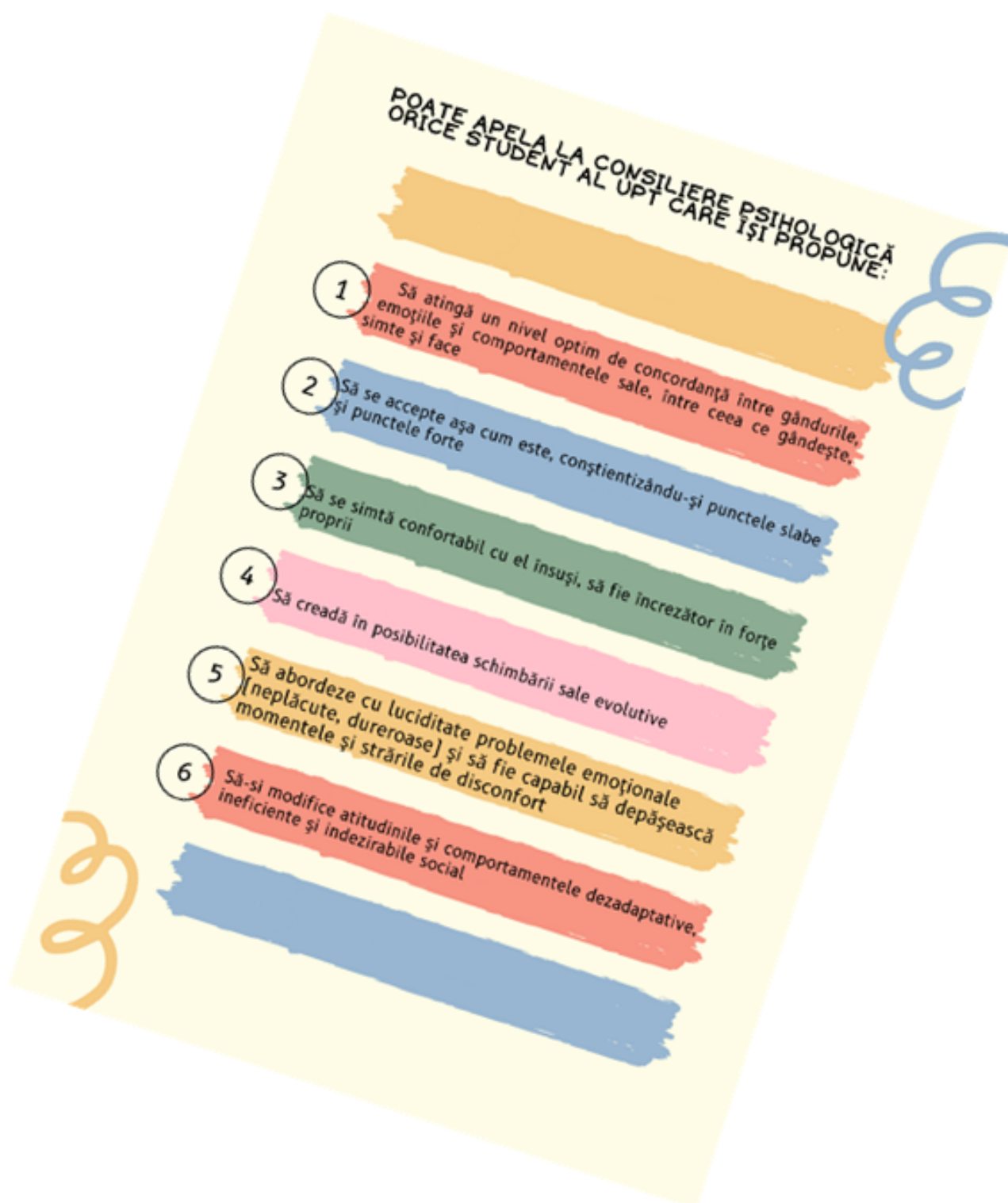
**67% dintre români au stima de sine sub nivelul optim.**

Suntem pe locul **47** din **53** de țări studiate la capitolul Stima de Sine.

Acest lucru a dat naștere complexelor de inferioritate. Ne comparăm cu ceilalți "mai buni" și uităm că suntem la fel de importanți.

## ZOOM meeting: Când, cum și de ce apelăm la psiholog

Un material pe acest subiect poate fi accesat prin link-ul: <https://youtu.be/9GKnHSpJxQ8>



POATE APELA LA CONSILIERE PSIHOLAGICĂ  
ORICE STUDENT AL UPT CARE ÎȘI PROPUNE:

7. Să aibă capacitatea de a-și maximiza disponibilitățile proprii în direcția autodezvoltării și a autorealizării personale optime
8. Să aibă capacitatea de a-și asuma responsabilitatea pentru propriile acțiuni, comportamente, moduri de a gândi
9. Să își exprime opțiunile și să ia decizii privind studiile, formarea profesională, evoluția în carieră, în concordanță cu propriile capacități, cu nivelul de aspirații și cu ce oferă societatea
10. Să adopte un stil de viață sănătos
11. Să își formeze și să își dezvolte abilități de relaționare
12. Să își dezvolte tehnici eficiente de învățare și management al învățării

## **ZOOM meeting: Pandemia COVID 19 – Provocări, soluții și oportunități**

Orice criză ne îndeamnă să ne reinventăm, adaptându-ne la o nouă realitate. V-am invitat să analizăm împreună provocările pe care le aveți ca studenți, soluțiile care vă sunt la îndemână și oportunitățile de pe urma cărora putem profita cu toții în 2020 .

În plus, pe pagina de Facebook a CCOC (<https://www.facebook.com/CCOC.UPT>), pe care vă invităm să o urmăriți, am creat pentru voi un album numit Gestionarea pandemiei COVID 19, în care am adăugat alte informații relevante pentru acest subiect.



## INTERVIURI CU SPECIALIȘTI

Pe subiectul gestionării pandemiei, am pregătit un interviu cu Dr. Lavinia Melania Bratu - lector in cadrul Facultatii de Medicina, formator, psiholog, consilier nutritie si stil de viata sanatos, biolog si scriitor- autor al unui Jurnal terapeutic - "365 de momente de reconectare cu tine" si totodata fondator si autor "Dietetica - o noua filosofie de viata".

Sperăm să vă inspire acest interviu, îl găsiți aici: <https://youtu.be/UMUkc6GzE8Y>



Pe site-ul ei, gasiti alte resurse care va pot ajuta:  
<https://www.laviniabratu.ro/category/minte/>.

## Noi suntem mai mult decat o functie sau jobul pe care îl avem!

Adriana Chira le-a povestit studenților UPT cum de la un profil tehnic pe care l-a studiat în timpul liceului a ajuns să fie mentor, trainer (<https://adrenalinconcept.ro/cursuri/>), consilier dezvoltare personală, dar și creator de amenajări interioare și antreprenor. Prin proiecte precum Clubul "Rochia cu buline" (<https://adrenalinconcept.ro/rochia-cu-buline/>) sau "Boudoir decor" (<https://boudoir-decor.myshopify.com>), ea oferă celor interesați cadrul în care se pot dezvolta în plan personal și în care să își exerseze abilități importante, precum creativitatea.



În cadrul interviului, ea ne-a vorbit și despre vocea interioară, visuri, hobbyuri, creativitate, schimbarea profesiei când conjunctura o cere. Link-ul spre interviu este:  
<https://youtu.be/UMUkc6GzE8Y>

## INTERVIURI CU STUDENȚI ȘI ABSOLVENȚI UPT

*Ce oameni excepționali trec pe lângă noi, anonimi, și noi admirăm prostete atâția neghiobi, numai pentru că au vorbit de ei presa și "opinia publică", numai pentru că le-a popularizat numele politica și literatura.*

*Mircea Eliade*

CCOC a început o serie de interviuri cu studenți UPT și absolvenți poate mai puțin cunoscuți opiniei publice, dar care fac cinste instituției.

Deși tineri și la început de drum, mulți studenți UPT sunt cu adevărat exemple demne de urmat, fiind talentați, creativi, implicați în fel de fel de proiecte, având și rezultate deosebite.

Dacă te numeri printre ei și vrei să inspire colegii cu povestea ta, te invit să îmi scrii un email la [cristina.halbac@upt.ro](mailto:cristina.halbac@upt.ro).

Primul interviu cu un student UPT îl are ca protagonist pe Răzvan Gabriel Georgescu, student în anul I al Facultății de Construcții și îl puteți urmări accesând link-ul: [https://youtu.be/YgN0JD257\\_4](https://youtu.be/YgN0JD257_4), iar primul interviu cu un absolvent UPT a fost acordat de Patricia Lidia (Popescu) Cevei, la zece ani de la absolvirea Facultății ETC în limba engleză; interviul se poate urmări accesând: <https://youtu.be/WuK9VHnzdU4>

# CUM SĂ TE PUI INTR-O POZIȚIE FAVORABILĂ PENTRU VIITOR PRIN INTERMEDIUL PRIMULUI TĂU JOB DIN STUDENȚIE



Primul job este oportunitatea ideală pentru studenți de a-și construi bazele unei cariere de succes. Prin intermediul primului tău loc de muncă, ar trebui să dobândești un ansamblu de skills-uri, conexiuni și oportunități care să îți fie de folos în viitor. Este important ca acest ansamblu (pe care îl vom numi "career capital"/ "capital de carieră") să fie flexibil și relevant în multe domenii.

Ca student/ studentă, ești încă la începutul carierei tale, deci are sens să te concentrezi mai degrabă pe explorarea opțiunilor de carieră pe care le ai și pe dobândirea de skills-uri transferabile decât să te focusezi asupra învățării unor abilități specifice unui anumit post.

Anii de studenție sunt perfecți pentru a te descoperi pe tine, îți oferă mult timp liber, o varietate mare de cursuri, vacanțe lungi de vară și chiar posibilitatea de a studia în afară prin intermediul programului Erasmus. Încearcă să profiți la maxim de această perioadă, învățând lucruri care îți vor fi utile în viitoarea ta carieră și care pot, de asemenea, să îți permită o eventuală reprofilare către alte domenii decât cel ales prin intermediul facultății.



## Cum sa compari 2 oferte din perspectiva capitalului pe care ți-l pot oferi acestea? Skills-uri și cunoștințe

- **Ce vei învăța prin intermediul fiecarui loc de muncă?**

Poti grupa aceste abilitati în skill-uri transferabile, soft skills (trăsături de caracter sau abilitati interpersonale care te ajuta să te adaptezi, să interacționezi și să lucrezi cu alte persoane), hard skills (abilități pe care le poți dezvolta prin training-uri și muncă).

Printre abilitățile ce pot fi folosite cu succes în mai multe domenii, se numără: productivitatea personală, capacitatea de analiză și de rezolvare a problemelor, adaptibilitatea, posibilitatea de a comunica cu ușurință, persuasiunea și negocierea.

- **Cu cine vei lucra și ce fel de oameni vei întâlni la aceste joburi?**

Probabil că ai tot auzit despre cât de important e networking-ul. Conexiunile pe care le dobândești îți oferă acces la oportunități înainte ca acestea să fie vizibile concurenței tale și te recomandă pentru acestea. Mai mult, cu ajutorul conexiunilor îți vei putea face auzite ideile în cadrul unor grupuri mari de oameni. E suficient ca un membru respectat al unei comunități să garanteze pentru tine astfel încât să devii și tu membru și să câștigi zeci sau chiar sute de conexiuni simultan.

## Recomandări

Care dintre cele 2 locuri de muncă va transmite un mesaj mai bun despre tine viitorilor tăi angajatori?

Faptul că ai terminat o anumită facultate te certifica drept un cunoscător al domeniului, dar acreditările formale valorează mult doar atunci când îți cauți primul job din studenție. Realizările tale de la primul loc de muncă și reputația firmei în care ai lucrat vor transmite inevitabil un mesaj despre tine recruiterilor.

De ce e important să dobândim skill-uri transferabile prin intermediul locurilor de muncă pentru studenți?

**Flexibilitatea** este importantă pentru că este foarte greu să prezicem viitorul. Multe dintre cele mai solicitate joburi de astăzi, cum ar fi cel de ethical hacker sau de analist big data, nici măcar nu existau acum zece ani. Multe dintre joburile existente au fost automatizate, iar ritmul schimbării pare să se accelereze în următoarele decenii.

**Progresele rapide** în domeniul tehnologiei, alături de schimbări ale pieței globale creează imprevizibilitate atunci când vine vorba de joburile care vor fi disponibile în viitor. Cele mai sigure locuri de muncă existente în momentul de față par să fie cele care implică creativitatea, abilitatea de problem solving la nivel înalt și inteligența socială, cum ar fi: management, marketing și inginerie.

## Nu ignora oportunitatile ce se ivesc la locul de munca pentru a investi in tine

Contează foarte mult să investești în tine pentru a-ți maximiza competitivitatea pe termen lung pe piața muncii și să încerci să găsești un job la care să fii bun/ să ai șansa să devii bun/ să devii foarte bun în ceea ce faci. Investind în propria persoană încă de la începutul parcursului nostru profesional, ne punem pe noi înșine într-o poziție mai bună pentru a avea o carieră împlinită.

Sfatul de care ar trebui să ții cont este să cauți mereu oportunități de a te dezvolta pe plan profesional.

Capitalul de carieră este deosebit de important la începutul carierei tale. Explicația e simplă: cu cât Dobândește mai repede abilitățile necesare în domeniul tău de activitate, cu atât ai mai mult timp să te folosești de acestea, iar câștigurile tale vor spori. Deci, ideal ar fi să găsești un prim job care îți permite să construiești bazele acestui capital.





## Care sunt cele mai bune joburi pentru studenți?

În esență, orice poziție în care ai parte de un mentor bun sau de o echipă cool te poate ajuta să dobândești rapid cele mai importante skill-uri necesare în domeniul tău. Și orice organizație care se dezvoltă rapid îți poate permite să preiei responsabilități importante într-un timp relativ scurt.

În general, consultanții în carieră se concentrează pe listele standard de skill-uri transferabile, cum ar fi comunicarea și analiza datelor. Însă e important să învățăm mai întâi skill-uri aplicabile pentru orice job. Există o mulțime de obiceiuri care te pot ajuta să devii mai productiv, indiferent de atribuțiile pe care le ai de îndeplinit la locul de muncă. Un exemplu ar fi să-ți formezi obiceiul de a scrie în fiecare seară prioritatea ta pentru ziua următoare și să începi cu acel lucru dimineața. Un alt exemplu este abilitatea de a gândi rațional. Studiile arată ca inteligența și capacitatea de a gândi rațional sunt distincte, dar cea din urmă este mult mai ușor de antrenat. A fi capabil să iei decizii bune e vital indiferent de job-ul ales.

P.S: Incepe prin a identifica care este cel mai valoros skill pe care îl ai deja și care te poate ajuta în viitoarea ta carieră. Descoperirea acestuia îți poate oferi indicii despre jobul care ti s-ar potrivi cel mai bine și te-ar putea ajuta să convingi recruiterii să te angajeze. Dacă nu reușești să-ți dai seama de acest lucru, atunci încearcă să enumeri cinci realizări de care ești mândru și întreabă-te ce au ele în comun.

# ESTI ÎN CĂUTAREA UNUI JOB?

Portofoliul de angajare



## CUM ARATĂ JOBUL IDELAL?

1. Ar fi indicat să îți placă ceea ce faci, practic, să îmbini utilul cu plăcutul.
2. Să fie challenging.
3. Să poți lucra în echipă sau individual, în funcție de personalitatea ta.
4. Mediul de lucru să fie prietenos.



Cum poți să câștigi puncte în plus în ochii angajatorului, și ce trebuie să conțină portofoliul de angajare, află în numărul viitor al Newsletterului CCOC. Vom vedea, pas cu pas, procesul pe care îl parcurgi în căutarea jobului de vis.





## Contactează-ne

0256 40 47 04

[ccoc@upt.ro](mailto:ccoc@upt.ro)

[WWW:FACEBOOK.COM/CCOC.UPT](https://www.facebook.com/ccoc.upt)

ccocupt - on Instagram

Bulevardul Vasile Pârvan, nr. 2B, sala A001